



月

刊

香港太極青年慈善基金
HONG KONG TAI CHI YOUTH CHARITABLE FOUNDATION

(CI NO. 2924794)

Newsletter 二月 | FEB 2022 | 第九期

為了加強「香港太極青年慈善基金有限公司」簡稱「基金會」與成員之間的溝通，讓大眾收到更多基金會的活動資訊，“月刊”將以月刊形式出版；一切活動及有關資訊，除了通過基金會網站 www.hkctyc.org 發佈外，亦會在“月刊”發佈。

編輯組



主席的話



各位武術界的同仁：

首先祝大家新年龍精虎猛、虎嘯祥瑞、身體健康。

虎在傳統中國文化中一直是威武充滿力量的象徵，所謂龍飛在天，虎行於地，虎作為中華五千年文化的圖騰之一，可以充分反映中華民族人民崇尚自強不息、不畏艱難、氣宇不凡的精神。從武術的角度來說，南拳的虎拳、洪拳的虎鶴雙形拳都是力量充滿威勢的拳術。以虎為型的拳術套路講求形、氣、勁、意，以意導氣，突出見力化力，以剛制剛等特點。另外，虎也是很多亞洲國家重要的標誌，例如韓國，太極虎是他們國家的神獸及民族象徵。

在過去兩年，全球疫情反復肆虐，對熱愛武術的人是一種極大的困擾。各位武術同仁都無法在空氣清新的、開闊的場地中聚集一群志同道合的好友一同習武、練習太極，勢必為大家在習武的過程中減少了許多興致。因此，大家集氣願2022年疫情盡快消退，社會恢復往常的生活。



基金會在過去的一年中，在香港回歸紀念日、國慶日以及2022年元旦舉辦了三場慈善杯闖關賽，在武術界支持下，關關難過關關過，我謹代表基金會向各個支持單位和贊助方表達衷心的感謝，大家除了在參賽場地以及各項資源上提供支持以外，也身體力行地現場參加基金會的活動。在教育方面，我們與東華三院旗下的多家學校進行合作，開辦武術課程，讓同學們除了日常繁忙的課業中得到舒展身體的機會，使他們能夠在德智體美各方面進行全方位發展。

為了讓大家更清楚了解基金會的運作和計劃，基金會在2021年6月發表了第一次月刊，網站的更新速度也比以往更加頻密，務求讓關注本會和香港及大灣區太極文化的發展的大眾得到最新資訊。此外，我們還做了一些人物專訪，包括基金會成員、學員及熱愛

太極的人士等，大家分享了自身與太極的緣分以及太極為他們生活態度產生了哪些積極的影響。

展望未來，基金會將繼續致力於發展和培養香港青少年的潛能、自信心以及領導才能，發揚中華武術精神，讓香港廣大熱愛武術的朋友們保持對太極武術的關注度，從而吸引更多的朋友加入我們。我們希望能繼續舉辦持續性的賽事，讓闖關賽成為香港武術界一年一度的盛事，能提供一個平臺讓香港的武術愛好者前來聚首。往後甚至可以擴展到大灣區其他城市和周邊國家，令更多人認識我們中國淵源流長、博大精深的武術文化。



新年新氣象，再次祝願大家在虎年，生龍活虎、福虎生輝。🐯

同道分享 蘇衛紅



談起自己和武術隊緣分，蘇衛紅教練一臉熱忱，她回憶自己小學時候跑步就已經很快，老師說可以試著練田徑，後因表現出色又被拉進了武術隊。從1988年進入體校，至今與武術結緣已經33個年頭。

蘇教練記得最早是從南拳南棍等講求爆發力項目開始接觸武術，參加省內各項賽事也都名列前茅，幾屆省內錦標賽都是前三。大學時候順利進入華南理工大學，成為了武術隊隊長，一路協助教練組織各種表演、比賽等，後來自己也開始兼職教武術。大學畢業後一開始的工作讓她成為了銀行職員，可是自己並不喜歡，便跑到深圳開始了教職生涯。作為學校裡面的體育老師，她組織學生成立武術隊並參加各類比賽，甚至參加香港舉辦的國際武術比賽，有了成績後校長很重視武術課程，她更自編武術操，在全校學生當中推廣，讓學校成為省內傳統武術學校的訓練點之一。

說起與李暉師傅的緣分，蘇教練憶述自己到香港後武術界的前輩告訴她李暉師傅很厲害，她二話不說直接上來見李師傅，自此結下善緣至今差不多10年，她覺得與李暉師傅共事能夠學到很多東西。一直在中心致力教小朋友的她坦言教小朋友和大人很不一樣，小朋友

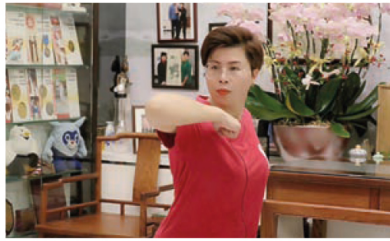
比較好動，對新鮮事物很多時候只是三分鐘熱度，教學時要一邊鼓勵一邊哄著，同時要給機會小朋友出來表演，讓他們在學習過程中建立自信。她認為比賽是很好的激勵手段之一，通過比賽鍛煉小朋友有不服輸的精神，設立目標之後習武就更有動力。她笑說明白現在的小朋友學業功課已經很辛苦，同時還要學習武術的話可能會覺得分身乏術。她認為教授武術及訓練應該要採取靈活的方式，不要逼小朋友學，而讓他們覺得是功課之餘的娛樂，這樣效果會比較好。

近年來基金會推廣的「武術進校園」項目，蘇教練可謂功不可沒。從東華三院王余家潔紀念小學開始逐步向本港各中小學推廣武術課程，蘇教練說李暉師傅非常重視武術在學校的推廣，她個人也很認同，因為隨著小朋友發育成長，如果等到中學後才開始教授，小朋友的柔韌性等等不及從小開始學習那麼好。現在她與基金會各位教練以實體課加網課及比賽作為抓手，孜孜不倦的帶領一批又一批學生踏入武術的大門，待疫情過去後她很希望能夠讓年輕人到大灣區其他城市進行比賽交流。

蘇教練認為李暉師傅在推廣武術方面非常與時俱進，做青年慈善基金會非常用心，她也全力盡心協助，希望基金會未來發展能夠生氣勃勃、欣欣向榮。她同時鼓勵小朋友們練武不要害羞，要放開手腳，大膽嘗試，一定要勇敢邁出第一步。🐯



武術進校園



停課不停學 全新授課模式

「武術進校園」在新的一年解鎖全新授課模式！受疫情影響同學們在線下無法參加實體課程，基金會以停課不停學的創新模式為「武術進校園」開設線上課堂，各位教練在製作團隊高質素直播的技術支援下，通過網課形式繼續將之前已經在教授當中的內容進度接續放送，讓同學們無論在家或者在戶外都能通過螢幕即時連線上課，以不斷進步的武姿、開朗健康的身心面對疫情，開啟虎年虎虎生威的精神面貌。🏆



青年英姿 李芊昀



今年中二的李芊昀同學回想自己「邁入武術之門」是通過自己之前認識的李校長而認識李暉師傅，家長希望平衡力不好的自己習武，便在李校長引薦下認識李暉師傅。

說到自己喜歡的項目，她說拳、劍等她都很喜歡，之前參加了慈善杯闖關賽第二關的42劍，覺得參加比賽是不斷激勵自己進步的方式。而練習太極則是讓天生性格比較著急的自己學會剛柔並濟，放鬆身心。自從學習太極後她覺得自己的平衡力變好了，身心也得到平靜，是很大的得益。

除了武術外她也曾經或仍在學習畫畫、中國舞，同時參加學校田徑訓練跑步等等，她希望自己能夠多方面發展，在成長學習當中不斷進步。🏆

就讀中一的楊紫淇同學從4歲半開始接觸武術，她回憶與武術結緣是因為家人希望自己身體能夠通過習武變得更健康，不會經常生病。一開始是因為家人在中心學太極，自己就跟著過來一起開始學習。現在南拳、長拳和太極等項目都已經學有所成。她希望接下來不急不躁一個一個項目慢慢專一去學習，比賽名次等等反而是其次，她只看自己有無盡力，便是問心無愧。

除武術外，她的課餘愛好是唱歌，自己課餘時間只要功課不多，也會記得提醒自己時常練武。她表示身邊的年輕人許多愛好彈琴跳舞，還沒有太多年輕人像她一樣立志長期學武。她很感謝李暉師傅和蘇教練，除了言傳身教的每一個動作姿勢，也同時會在教授過程中為同學們講解中華傳統文化方面的故事及知識，自己身心兼修，覺得獲益良多。🏆



青年英姿

楊紫淇

慈善杯闖關賽

2021-2022年度

太極 第4關 賀歲

抗疫比賽兩不誤 線上競賽新套路

2022.3.6 線上播放

賽項預告

第五關養心無極準備中

闖關賽：孫式太極拳/形意拳/易筋經

推廣賽：英雄少年武術操/洪拳/功夫扇



慈善杯闖關賽

掃描二維碼 搶先訂閱 YouTube

香港太極青年慈善基金

贊助鳴謝

(排名不分先後)

- | | | |
|--------|---------------|---|
| 「修心圓融」 | (HK\$100,000) | 周志文、陳玲、鄺美雲、香港各界文化促進會、文穎怡 |
| 「生慧圓融」 | (HK\$50,000) | 熊永耀 |
| 「傳道」 | (HK\$30,000) | 福名氏、福名氏 |
| 「悟道」 | (HK\$10,000) | 袁承志、何家珍、李希莉、HO MING YEE、福名氏、NELSON LEONG、劉咏、福名氏
香港中華文化藝術推廣基金、精趣班 |
| 「中正」 | (HK\$5,000) | 周永祥、李樂娟、莫宛螢、黃玉婷、福名氏、正氣慈善基金、岩盤浴瑜伽 |
| 「行道」 | (HK\$3,000) | 李柏汶、吳潔霞、呂家寶、劉坤賢、廖碧琪、李敏寧、麥幼姬、薛瓊、林蓉、黎澤林 |
| 「守德」 | (HK\$2,000) | 劉國榮、劉文玲、曾翠賢、李亮儀、葉豎妹、邱福嬌、陳綺梅、余和安 |



週日公益課

「蒙趣班」和「蒙萃班」

終極目標是培養一班文武雙全的青年。我們希望透過武術及太極讓年輕人能夠鍛煉意志，建立信心。年輕人通過習得這些技能，未來能夠發掘更多可能性及充分發揮個人潛力。

- 有興趣了解武術及太極背後的文化和理念
- 有恆心參與多樣化的活動比賽及表演
- 有決心嘗試、探索及創新

 **2882 2644**

此課程由香港太極青年慈善基金有限公司的善長全力支持，**費用全免**。
有興趣之18歲或以下青少年請致電香港太極青年慈善基金秘書處查詢。

歡迎加入我們
基金會網頁 報名表格



香港太極青年慈善基金有限公司
Hong Kong Tai Chi Youth Charitable Foundation Limited

香港英皇道653-659號東祥工廠大廈D座10樓
Block D, 10th Floor, Tung Chong Factory Building, 653-659 King's Road, Hong Kong

 info@hktcyc.org  www.hktcyc.org



文武雙全 萃苗小記者

香港太極青年慈善基金萃苗文武雙全小記者計劃 正式展開！

培訓將從交流採訪、新聞寫作、攝影攝錄三方面培養青年太極愛好者成為基金會的小記者，並為參加此計劃的學生提供不同的訪問機會，讓他們在學習到基本技巧的同時，從採訪的優秀太極武術運動員、太極長輩、師兄師姐、文化名人等身上學習到為人的道理及習武精神。

“ 傳承中華優秀武道精神，幼苗有賴各位的栽培灌溉。
歡迎各界善長同道慷慨捐輸，為本計劃添磚加瓦。 ”

您的善款將會作為日後小記者們投稿之稿費津貼，為鼓勵更多同學參與更添激勵。

掃描二維碼瀏覽
慈善基金會網頁



香港太極青年慈善基金
HONG KONG TAI CHI YOUTH CHARITABLE FOUNDATION

捐款熱線
2882 2644

香港英皇道653-659號東祥工廠大廈D座10樓

info@hktcyc.org

www.hktcyc.org

